

Експериментально-педагогічні аспекти безперервної підготовки юних футболістів

В.В. Демченко, викл.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Розглядаючи питання підготовки юних футболістів, ми передбачаємо взаємозв'язок усіх форм занять, які формують різні сторони їх підготовленості. Серед низки наукових джерел нами знайдені спроби висвітлення системи безперервної футбольної підготовки юних футболістів. Ця система передбачає тісний взаємозв'язок між окремими його ланками. Вона також має на увазі поступове збільшення навантажень і особливо це стосується засобів спеціальної фізичної підготовки.

Так, якщо в початкових класах передбачається 2 уроки із загальної фізичної підготовки і одне заняття з футболу на тиждень, то зміст на наступних етапах безперервної шкільної футбольної освіти змістовно змінюється.

У шкільних уроках фізичної культури вирішуються основні завдання, які передбачені програмами з цього предмету. Завдання у системі уроків конкретизуються з урахуванням вікових особливостей учнів, динаміки їхньої фізичної підготовленості за час навчання у школі, а також місця уроку в періодах навчального року.

До уроків фізичної культури висуваються такі вимоги:

- вплив уроку повинен бути всебічним – освітнім, оздоровчим і виховним;
- навчання і виховання учнів повинно здійснюватися впродовж усього року;
- під час уроків необхідно уникати методичних шаблонів, при цьому урізноманітнюючи зміст і методику уроків;
- залучати всіх учнів до навчальної діяльності, але враховувати їхні індивідуальні особливості;
- на уроці необхідно ставити конкретні завдання і намагатися їх вирішувати [1,2].

Основною формою організації занять з футболу для молодших школярів є комплексний урок. Зі старшокласниками проводять ще й тематичні заняття. Тематичний урок присвячується одній із тем навчальної програми (фізичній підготовці, техніці, тактиці тощо).

Основним змістом навчання футболу є засвоєння технічних елементів гри, індивідуальних і групових тактичних дій, формування рухових навичок. Під час планування навчального матеріалу з футболу постають такі завдання:

1. Навчити основних елементів техніки і тактики гри.
2. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів, сили і витривалості.
3. Підготувати учнів до складання навчальних нормативів та оцінити рівень їх виконання.
4. Сприяти вихованню морально-вольових якостей: сили волі, витримки, самовладання, дисциплінованості, сміливості, впевненості у своїх силах, взаємодопомоги, дружби і комунікабельності.

Основним засобом навчання футболу є фізичні вправи, що можуть бути умовно об'єднані у три групи:

- 1) вправи, що сприяють загальному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я;
- 2) вправи, що сприяють засвоєнню основних технічних прийомів;
- 3) вправи, що сприяють оволодінню індивідуальними та груповими тактичними діями.

У процесі навчання футболу в школі застосовуються такі групи методів:

- 1) наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, кінограмі, перегляд навчальних і офіційних змагань тощо);
- 2) словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- 3) практичні (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення прийомів у цілому або за частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Дитячо-юнацька футбольна ліга передбачає збільшення фізичних навантажень за рахунок доведення кількості годин на тиждень у групах початкової підготовки до чотирьох у перший рік навчання (вік 6-8 років) і шести у віці 8–11 років [3].

Кількість годин на заняттях у навчально-тренувальних групах збільшується до 12 на тиждень у юнаків 11–12 років, до 14 у юнаків 12–13 років, до 18 у юнаків 13–14 років і у 14–16-літніх футболістів до 20 годин.

У старших класах (10–11 класи) кількість занять у групах ДЮСШ досягає 24–26 годин на тиждень.

Подана кількість занять у різних групах дитячо-юнацьких шкіл передбачає використання всіх видів підготовки, але їх відсоткове відношення різне. Для груп початкової підготовки (6–10 років) воно таке: спеціальна підготовка – 5%, допоміжна – 45%, загальна – 50%. На етапі попередньої базової підготовки (11-15 років) це співвідношення складає 15, 50 і 35%, в той час як на наступному етапі (спеціалізована базова підготовка) воно вже становить 40, 40 і 20%. Тобто від етапу до етапу зростає як кількість занять, так і їх спрямованість, яка все більше має спеціалізовану підготовку. Поряд з цим здійснюється і більш цілеспрямована підготовка юних футболістів у спеціальних класах та спортивних інтернатах і училищах фізичної культури, в яких навчально-тренувальний процес займає головне місце і йому підпорядковано вивчення всіх предметів середньої школи [4]. Тому для занять футболом слід надавати кращий час дня, який пов'язаний із санітарно-гігієнічними вимогами, враховуючи час занять, прийом їжі, відпочинок та ін. До змісту занять у цих групах підготовки переважно слід включати вправи на технічну підготовку, а також теоретичну, тактичну і психологічну підготовки, на які в межах шкільних занять і занять в ДЮСШ часу недостатньо.

Як ми бачимо, за останні роки склалася чітка система послідовних, взаємопов'язаних груп футбольної підготовки. У той же час дуже гостро стоять питання щодо визначення ефективних критеріїв відбору дітей для формування різних ланок футбольної підготовки. Також є складним питання адаптації дітей при переході в групи більш спеціалізованої підготовки.

Список літератури

1. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 356с.
2. Дмитрієнко К.О., Столітенко Є.В. Урок футболу в школі: Підсумки та перспективи //Фізичне виховання в школі. – 2002. – №3. – С. 5–6.
3. Дулібський А.В., Ященко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі. – Київ, 2003. – 135с.
4. Зінченко О.О., Васильчук А.Г. Уроки з футболу в школі: Навчальний посібник. – Київ-Чернівці, 2002. – 213с.